

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和5年11月
担当 1-6 内山・角谷

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：体調の管理をしっかりして、秋バテに気を付けよう

季節の変わり目で朝晩と日中との寒暖差が大きくなってきました。気温に応じて服装を調整して体調管理をできるようにしましょう。

また、校内ではインフルエンザが少しずつ見受けられます。必要に応じたマスクの着用、手洗い、教室の換気など、基本的な感染症予防行動を心がけましょう。ワクチンの予防接種もぜひ検討してみてください。

感染症予防、今年は早めの対策を！

例年に比べて随分早く、インフルエンザが流行の兆しを見せています。現在、インフルエンザの定点当たり報告数が松山市保健所で警報レベル、中予保健所で注意報レベルとなっており、迅速検査の結果ではほとんどがA型ということです。春～夏にかけてインフルエンザにかかっている人も、ウイルス型が異なれば再度かかります。「自分はかかっているから大丈夫」と思わず、かかっている人同様に感染症予防に努めましょう。

感染予防の基本は石けん＋流水による手洗い、換気です。食事前、外から帰ったとき、トイレ後など、こまめに手洗いしましょう。手洗い後、自然乾燥させるとあかぎれや手荒れなどの原因になりますし、洋服等でなんとなく拭いてはせっかくの手洗いも台無しです。清潔なタオルやハンカチを持参し、水分を拭き取ってください。教室の常時換気、休み時間ごとの開放なども改めて確認しましょう。必要に応じてマスクの着用も効果的です。



インフルエンザ予防ワクチンって？



ワクチンには事前に体内に免疫を作り、発症を防いだり、重症化しにくくしたりする効果があります（*ただし、「かからない」わけではありません）。流行がピークを迎えるまでに接種を済ませておくのも効果的な予防法ですが、今年はすでに流行し始めているため、早めの接種をおすすめします。

インフルエンザワクチンを接種する場合はかかりつけ医に連絡し、受診予約を取りましょう。免疫がつくまでに2週間ほどかかるので、接種予定のある受験生は特に早めに済ませておくとうれしいですね。

被害者にも加害者にもならないために・・・

愛媛県の人口10万人当たりの交通事故死者数は、全国ワースト12位(R5.4月末現在)。自転車乗車中の事故原因の1位は交差点安全進行義務違反、2位は徐行違反です。

自転車通学生は必ずヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。特に交差点や脇道から出る時などは、「車が止まってくれるだろう」「車は見えているけれど」今なら渡りきれん

だろう」ではなく、「車は止まらないかもしれない」「車から見えていないかもしれない」「渡れそうだけど、思っているより早く近づいてくるかもしれない」という意識を持ち、注意深く安全確認をしてください。

日暮れが早くなり、18時過ぎには暗くなってきました。暗くなると、自動車との距離が分かりにくかったり、自動車から見えにくかったりします。持ち物に反射材を付けたり、できるだけ明るい道を通ったりして、安全に気を付けて通学しましょう。



秋の夜長。眠れないときは・・・

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。